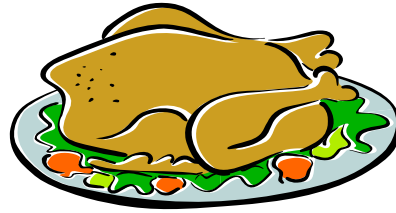


KYCKLING MED SLOTSSTEKSMÅK

1 portion



100 g kycklingfilé i långa strimlor
1 tsk majsolja
1 liten lök, finhackad
1/2 finhackad röd paprika
1-2 ansjovisfiléer, 30 g
1/2 dl kycklingbuljong
salt och peppar

Gör så här:

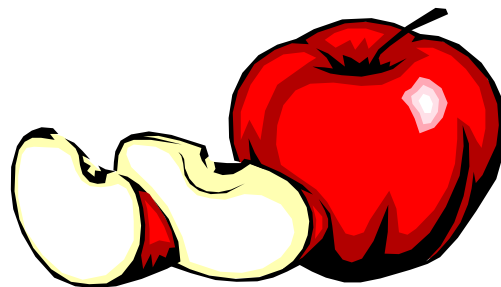
Stek kycklingbitarna i olja i en liten panna. Krydda med salt och peppar. Ta upp och ställ åt sidan. Bryn lök och paprika helt lätt. Tillsätt buljong och ansjovis. Blanda väl. Lägg i kycklingbitarna och ös lökröran över. Lägg på ett lock och låt puttra några minuter tills kycklingsaften är klar. Servera 90 g risnudlar eller 1 1/2 dl ris till.

1 portion: 381 kcal, 11 g fett.

FÄRSGRYTA MED ÄPPLE OCH PASTA

1 portion.

Hacka en gul lök och sjud den i 1/2 dl grönsaksbuljong tillsammans med 1/2 tärnat äpple och 1/2 strimlad paprika. Tillsätt 75 g nötfärs. Tillsätt lite curry och paprikapulver.



Låt det koka ihop utan lock i några minuter.

Koka 30 g pasta i grönsaksfond eller buljong. Servera pastan med färsröran och riven morot. Ät ett litet brytbröd till.

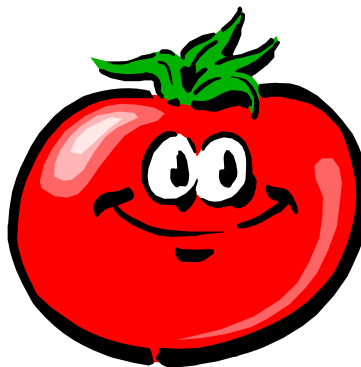
1 portion: 430 kcal, 9 g fett

TORSK MED DRAGON- OCH TOMATSÅS

1 portion

150 g torskfilé

1 tsk olivolja



salt

1/5 burk konserverade hela tomater

1/2 tsk torkad dragon

1/2 dl matlagningsyoghurt

1/4 msk fransk osötad senap

1/4 msk chilisås

salt och svartpeppar

kokt potatis eller 1 1/2 dl kokt ris

Gör såhär:

Torka fisken lätt med papper. Gnid in med olja. Salta lätt. Koka försiktigt i ugn eller gryta med lite vatten i botten. Grovhacka tomaterna och blanda med spadet som finns i burken, yoghurt, senap, chilisås, salt och peppar.

Värm försiktigt.

1 portion: 330 kcal, 10 g fett



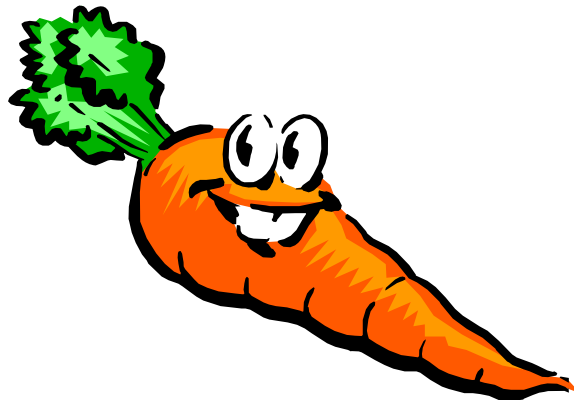
APELSIN- OCH MOROTSKAKA

Till 20 bitar behövs:

2 ägg
1 dl strösocker
2 dl riven morot
rivet skal och saft av 1 apelsin
(1 msk saft till glasyr)
2 dl vetemjöl
1 tsk bakpulver

Till formen:

1 tsk flytande margarin
2 msk ströbröd



Glasyr:

100 g philadelphia light
2 msk kesella

2 tsk florsocker
1 msk pressad apelsinsaft
rivet skal av 1/2 apelsin

Garnering:
Finstrimlat skal av 1/2 apelsin

Gör så här:

Vispa ägg och socker pösigt. Rör ner morot, apelsinskal och saft.

Blanda mjöl och bakpulver och rör försiktigt ner i smeten.

Häll i smord och bröad ugnform, ca 20x35 cm.

Grädda i 175 grader 10-12 minuter.

Stjälp upp kakan på bakplåtspapper och låt den svalna.

Rör ihop philadelphiaost, kesella, florsocker, apelsinsaft och skal.

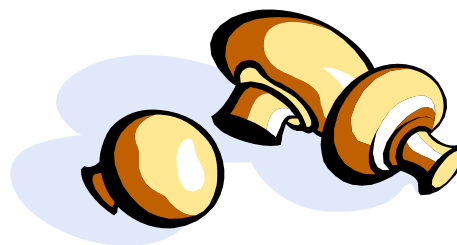
Dela kakan i två delar. Bred krämen över båda delarna. Lägg den ena delen på den andra.

Strö tunt strimlat apelsinskal över och skär i bitar. Förvara svalt.

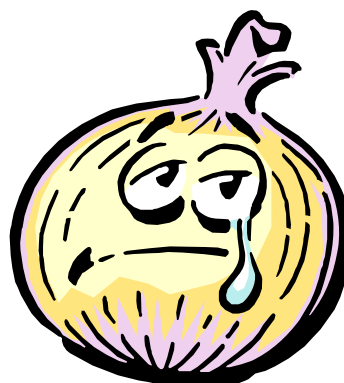
1 bit:70 kcal, 2 g fett

POTATISGRATÄNG MED SVAMP

Till 2 personer behövs:



4 stora potatisar
1 schalottenlök eller liten gul lök
150 g champinjoner eller annan svamp
1 vitlöksklyfta
1/2 dl hackad persilja
2 krm salt
1 dl lättmjölk
1/2 dl matlagingsgrädde
2 msk riven mager lagrad ost



1 tsk flytande margarin till formen

Gör såhär:

Skala och skiva potatisarna.

Koka dem halvmjuka i lättsaltat vatten.

Slå av vattnet och låt rinna av väl.

Skala och skiva eller hacka löken. Hacka eller skiva svampen i bitar.

Finhacka eller pressa vitlöken.

Smörj en ugnsfast form.

Varva potatis, lök, svamp, vitlök och persilja i formen.

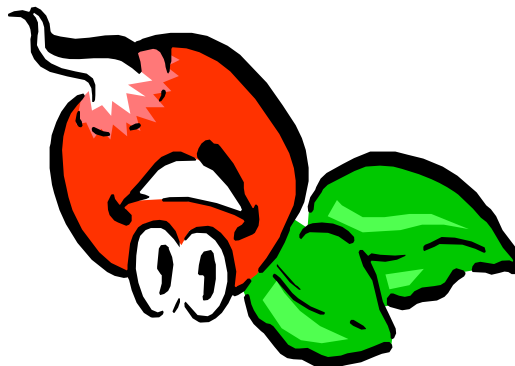
Vispa ihop mjölk, grädde, salt och hälften av osten.

Slå i formen. Strö resten av osten över.

Gratinera i 200-225 grader 15-20 minuter.

1 portion: 244 kcal, 4 g fett

BÖCKLINGRÖRA MED GRÄSLÖK OCH RÄDISOR



Till 4 personer behövs:

240 g rensad skinn- och benfri böckling

1 1/2 dl kesella

1/2-1 dl finhackad gräslök

4 msk finhackad schalottenlök eller gul lök

peppar

12 rädisor

sallad

Gör såhär:

Mosa böcklingen eller kör i mixer/matberedare tillsammans med kesella, gräslök

Och lök. Smaksätt med nymalen peppar. Servera tillsammans med rädisor och sallad till bakad potatis.

GRYTA PÅ ROSTBIFF

1 portion

En snabbvariant av stroganoff.

Strimla 75 g färdig rostbiff och 1 gul lök.

Fräs löken i 1 tsk majsolja tills den får lite färg och är mjuk.

Tillsätt lite buljong och tomatpuré.

Rör i 1 msk creme fraiche samt salt och peppar.

Låt det koka ihop innan du blandar i rostbiffen.

Låt allt bli varmt och servera med 1 1/2 dl kokt ris och någon kokt grönsaksblandning utan ärter.

1 portion: 320 kcal, 12 g fett

RÄKPANNA

Det här behövs till en person:

1/2 purjolök

1/2 röd paprika

1 tsk flytande margarin

1-2 kryddmått curry

1 msk chilisås

1 msk crème fraiche

90 g skalade räkor

Gör så här:

Skölj och strimla purjolök och paprika.

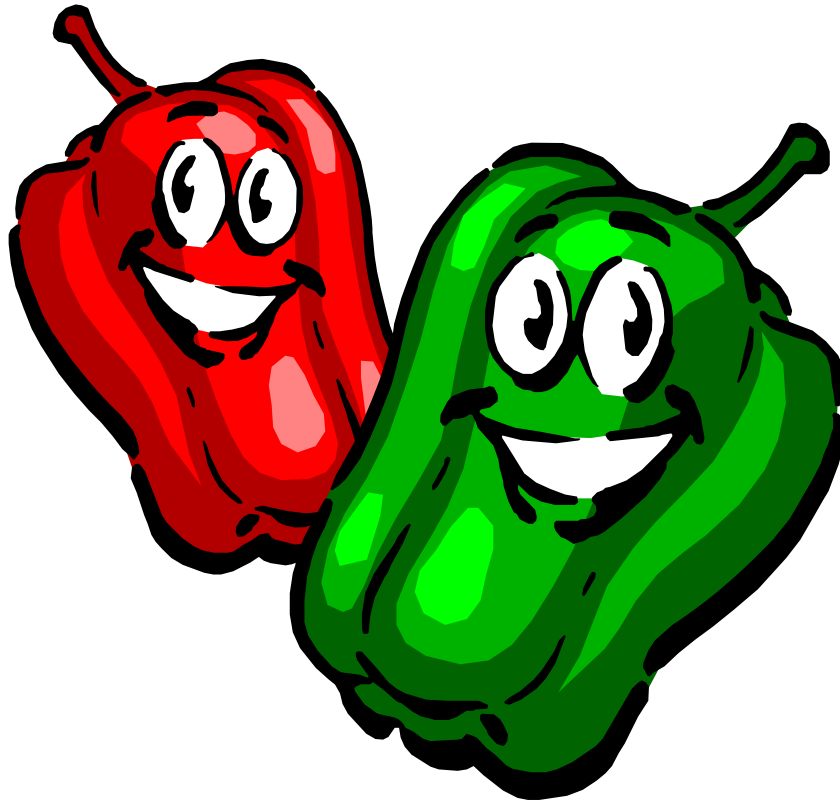
Plocka bort alla kärnor ur paprikan.

Fräs grönsakerna mjuka i matfettet i en stekpanna på ganska svag värme.

Tillsätt curry, chilisås och crème fraiche.

Blanda i räkorna och låt alltsammans precis hettas upp, men inte koka.

Smaksätt mer om det behövs.



KÖTTFÄRSSÅS

Två portioner

150 g nötfärs
mycket lök
några hackade morötter
2 dl krossade tomater
oregano, salt och peppar (m.m)
Vatten

Servera till bakad eller kokt potatis eller ris.

1 portion: 190 kcal, 5 g fett